

presenta la convenzione a favore degli associati con

centro  
natura



benessere naturale

**Progetto Benessere in Movimento**  
La palestra come prevenzione e mantenimento motorio

I più recenti indirizzi del Ministero della Salute sollecitano una visione del movimento e dello sport come prevenzione delle conseguenze legate alla vita sedentaria e al fisiologico rallentamento delle funzioni motorie e circolatorie del corpo.

**Benessere in Movimento** Prevede tre diverse modalità di lavoro, di cui due presso il Centro Natura e una all'aria aperta:

- **in palestra** con attività indirizzate al mantenimento di un buon equilibrio osteo-muscolo scheletrico
- **in palestra** con attività aerobica specifica (v. Cardio)
- **all'aperto** con una camminata veloce, come ulteriore sostegno e stimolo dell'attività aerobica, a cadenza settimanale, condotta da un nostro istruttore

**Camminate con istruttore**

Le camminate, di almeno un'ora, rappresentano l'occasione ideale per fruire sia dell'attività motoria che di un piacevole momento di socializzazione.

Si svolgono di sabato o domenica e sono gratuite.

Il calendario è disponibile sul sito [www.centronatura.it](http://www.centronatura.it).

Gli incontri si svolgono anche in caso di maltempo, utilizzando i portici della città.

La prima camminata sarà Sabato 19 settembre 2015.

Il ritrovo è alle ore 9.30 presso il Centro Natura.

**Pacchetto offerta Studiata per Cna Pensionati dagli esperti del Centro Natura**

Le attività di Benessere in Movimento possono essere acquistate con abbonamenti mensili, trimestrali, annuali o nella formula "Pacchetto", appositamente progettata per un'attività fisica equilibrata ed efficace.

**Il pacchetto prevede a settimana:**

**2 lezioni di Cardio** (attività aerobica che lavora sul sistema cardiocircolatori

**+**

**2 lezioni di Pilates oppure 2 lezioni di Stretching**

**oppure**

**1 lezione** a scelta tra le attività:

**Feldenkrais**

**Ginnastica posturale**

**Ginnastica terapia**

**Ossa per la vita**

**Pancafit**

**Yoga**

**Yoga Therapy**



Il prezzo del Pacchetto è di **78,00 €** al mese (promozione non cumulabile con altri sconti).

Gli iscritti a CNA PENSIONATI, dietro presentazione di tessera in corso di validità, usufruiranno di

- un prezzo agevolato per la Tessera Annuale Sport Natura (15€ anziché 25€) che garantisce anche lo sconto del 5% al ristorante e la possibilità di usufruire di ampie convenzioni con altre attività del territorio
- sconto del 10% sulle iscrizioni mensili ai corsi.

All'interno del progetto Benessere in Movimento è possibile organizzare un **corso esclusivo per gli associati Cna Pensionati** di Yoga Therapy condotto dall'istruttrice Simonetta Cinelli il venerdì dalle 11.00 alle 12.15. Il corso è attivabile con un minimo di 8 iscritti.

*(a titolo esemplificativo il prezzo dei corsi acquistati singolarmente varia dalle 39€ alle 78€ a seconda della durata della lezione e dalla frequenza settimanale)*

Gli orari delle singole attività sono presenti sul sito [www.centronatura.it](http://www.centronatura.it)

**Presentazione del progetto:**

**SABATO 12 settembre**

**Ore 12.00 -sala E**

In occasione del week-end di presentazioni gratuite dei corsi

**Tutti i corsi si svolgeranno presso:**

**Centro Natura** Via degli Albari, 4/a – 40126 Bologna

**INFO:** tel. 051 235643 – 051 223331 [www.centronatura.it](http://www.centronatura.it)

**Presentare la card Cna Pensionati Plus**